



ENTREVISTA

Dra. ODILE FERNÁNDEZ
MÉDICA Y ESCRITORA

Es médica de familia en Granada y ha escrito *Mis Recetas Anticáncer* (Ed. Urano).
Blog: www.misrecetasanticancer.com

«Nosotros creamos los milagros»

Pocos días después de esta entrevista nació Iker, el bebé milagro de la doctora Odile Fernández. Ha venido al mundo después de que su madre recibiera hace tres años un diagnóstico de cáncer de ovario con metástasis. A raíz de aquello, Odile decidió cambiar radicalmente su manera de alimentarse y su estilo de vida. Las pruebas tras el tratamiento demostraron que se había curado contra todo pronóstico. Luego decidió no operarse preventivamente y buscar su segundo hijo. Lo ha conseguido.

—¿Qué fue lo que te curó?

—Creo que influyeron muchas cosas: el tratamiento médico convencional, el cambio en mi alimentación y el ejercicio físico. Pero creo que la clave estuvo en la forma de afrontar la enfermedad. Dejé atrás el miedo y los sentimientos negativos para dar paso a la alegría, al amor, la paz y la felicidad.

—¿Cuáles son los principales cambios dietéticos que recomiendas?

—Recuperar una alimentación basada en la dieta mediterránea, en la que predominen los productos frescos y de temporada, donde las verduras, las frutas, los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos y las semillas son los protagonistas. Dar preferencia a los platos poco procesados, ya sea crudos, al vapor o hervidos. Y decir adiós a fritos, barbacoas, carnes y otros alimentos procesados, refinados y azucarados.

—Eso fue útil para ti, ¿pero lo aconsejarías a otros pacientes con cáncer?

—Cambiando nuestros hábitos de vida y nuestra alimentación podemos prevenir dos de cada tres cánceres. Además, se ha demostrado que pueden influir en la evolución del cáncer y en la eficacia de la quimio y la radioterapia. Los cánceres más frecuentes —mama, próstata, colon y pulmón— son los más relacionados con hábitos inadecuados.

—¿Cómo han reaccionado tus compañeros médicos ante tus decisiones y la evolución de la enfermedad?

—Ningún médico se ha mostrado contrario a los cambios y a la actitud que mostré durante el cáncer. Han visto asombrados cómo me he curado de un cáncer que se preveía difícil de tratar, así que no pueden más que felicitarme por el resultado. Para algunos, mi curación es un milagro, para otros una casualidad. Pero yo no creo en los milagros, diría que somos nosotros quienes los hacemos posibles.

—¿Cuáles son tus objetivos vitales?

—Seguir difundiendo la importancia de los cambios en la alimentación y los hábitos de vida para reducir la incidencia del cáncer, que me parecen cruciales para mejorar la evolución de esta enfermedad. Quiero contar lo que a mí me sirvió con el objetivo de ayudar a los demás y sembrar esperanza a tantos y tantos enfermos de cáncer.

MANUEL NÚÑEZ Y CLAUDINA NAVARRO